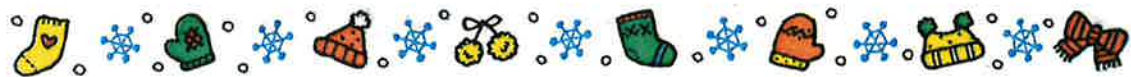


2月給食だより

円町まぶね隣保園 2025年度



暦の上では、立春を迎えますが、一年で一番寒いと言われるのが2月です。
一日を元気にスタートするためには、朝食をしっかりとり、温かい具だくさんの汁物などで
身体を温めることから始めましょう。

寒い時期は空気が乾燥し、ウイルスが増殖します。予防のためには、
引き続き、手洗い・うがいをし、健康管理に気を付けて元気に過ごしましょう。

大豆・大豆製品を食べて、体の中から元気になろう!

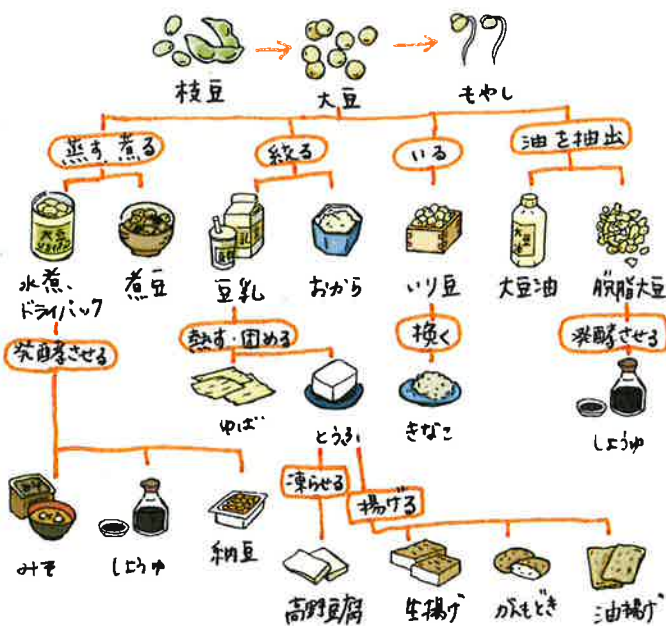
枝豆から大豆ができています!!



大豆・大豆製品には、肉・魚・卵・牛乳・乳製品と
同じく良質なたんぱく質を含むことから、
『畑の肉』と呼ばれています。
炭水化物・脂質もバランス良く含み、
ビタミンB1、E、カルシウム、鉄、食物繊維も
豊富に含んだ“子どもの成長に必要な栄養価の
高い食品”です。

大豆の加工食品は、大豆と同様、栄養価が
高いだけでなく、大豆より消化が良いので、
毎日1品は食べるように心がけ、元気に過ごしましょう。
和・洋・中、どんな料理にも使えます。

大豆から作られるもの



節分

2月3日

節分とは立春の前日を指し、季節の変わり目、冬から春になる
節目の日です。季節の変わり目には、邪気(鬼)が生じるとの
考えから、鬼を払うため昔から様々な習わしが伝わっています。

豆まきをする



「鬼は外・福は内」と言って福豆(火炒り大豆)を
まき、魔除け・厄除け・家内安全を願います。

恵方巻きを食べる

今年は「南南東」です

太巻きを恵方(その年の吉を呼び込む吉方)を
向いて丸ごと一本食べるのは、「縁を切らない」と
言う意味があり、また、巻き玉を使用は、「福を巻き
込む」からと言われています。

※海苔は、子どもにとっては歯みちぎりにく
く注意が必要です。

豆を食べる



豆まきの後、福豆を年の数だけ、
あるいは、年の数よりも多く食べて、
無病息災を願います。

※食べ物による窒息・誤嚥に注意!!
硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子供には
食べさせないようにしましょう。

枝といわしを飾る



枝の枝に火炙ったいわしの頭を指に玄關先につけて
魔除けにします。鬼はいわしの臭いと枝の匂いが
大の苦手とされています。

1月給食メニュー上

高野豆腐とひき肉の煮物の作り方

<材料 約2~3人分>

- ・高野豆腐 (乾) 1コ
- ・鶏ミンチ 100g
- ・人参 1/3本(約60g)
- ・エリンギ 小1本(約30g)
- ・塩 少々
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・石臼唐辛子 小さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・水溶き片栗粉 適量
- ・油 適量
- ・だし汁 約200ml

<作り方>

- ① 高野豆腐は水で戻して水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② 人参、エリンギは、長さ3cm位の短冊切りにする。
- ③ フライパンや鍋に油を入れ、鶏ミンチを炒める。
火が通ってきたら、人参・エリンギも入れて炒める。
- ④ ③にだし汁・高野豆腐・調味料を入れて煮る。
- ⑤ 高野豆腐に味が入れば、水溶き片栗粉でとろみをつける。

※野菜は、他の物を入れても良いです。具材の量により、
調味料・だし汁の量は調整してください。

※高野豆腐は水で戻した後、子どもに、おしんことしてちぎってもらっても良いです。

※高野豆腐に片栗粉をまぶして煮ると、いつもと違う
モチモチとした食感に楽しめます。

